



Consuma menos grasas saturadas

Limitar el consumo de grasas saturadas es importante para su salud. Eso no significa que tenga que sacrificar el sabor. Entérese de cómo cambiar las grasas saturadas por opciones más saludables.

Las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015–2020* recomiendan limitar el consumo de calorías procedentes de grasas saturadas a menos del 10 % del total diario de las calorías que usted come y toma cada día. Esto equivale a 200 calorías en una alimentación de 2000 calorías diarias.

¿Qué son las grasas saturadas?

Las grasas saturadas son uno de los tipos de grasas que se encuentran en las comidas que comemos y en las bebidas que tomamos. La mayoría de las grasas saturadas provienen de productos de origen animal, como los lácteos, la carne y las aves. Para limitar la cantidad de grasas saturadas que come, escoja lácteos, carne y aves que tengan menos grasas, como la leche descremada, la carne de res magra y la pechuga de pollo asada sin piel.

Comer demasiados alimentos ricos en grasas saturadas puede ser nocivo para la salud. Al reemplazar las grasas saturadas por grasas insaturadas, usted puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

¿Qué alimentos y bebidas son más ricos en grasas saturadas?

- Las carnes más grasosas, como las costillas de res, las salchichas y algunas carnes procesadas
- Los productos lácteos que contienen más grasas, como los quesos grasos y la leche entera o semidescremada al 2 %
- La mantequilla, la margarina en barra, la crema de leche y el queso crema
- Algunos aceites tropicales, como el aceite de coco y el aceite de palma
- Los pasteles, las galletas y ciertos bocadillos

Los platos que tienen muchos ingredientes —como la pizza, los cocidos, las hamburguesas, los tacos y los sándwiches— a menudo contienen ingredientes ricos en grasas saturadas.

Para preparar estos platos, elija ingredientes que contengan pocas grasas saturadas, como verduras, granos integrales, productos lácteos semidescremados y descremados, la mayoría de los aceites, y cortes magros de carnes y aves.

¿Qué son las grasas insaturadas?

Las grasas insaturadas se encuentran en algunos alimentos y en la mayoría de los aceites. Hay dos tipos de grasas insaturadas: los ácidos grasos monoinsaturados y los ácidos grasos poliinsaturados.

Mientras que las grasas saturadas representan riesgos para la salud, las insaturadas son *beneficiosa*.

Procure consumir grasas insaturadas de:

- Pescados y mariscos (como salmón, trucha, arenque, atún y caballa [*mackerel*])
- Nueces de castilla, almendras, anacardos (*cashews*) y la mayoría de los frutos secos
- Semillas de ajonjolí, calabaza y linaza
- Aceites de oliva, colza (*canola*), cacahuete (maní), girasol, cártamo (*safflower*), maíz, soya y semilla de algodón*
- Aguacate

* Las *Pautas Alimentarias* recomiendan que las mujeres adultas consuman entre 1.5 y 2 cucharadas de aceites al día y que los hombres adultos consuman entre 2 y 2.5 cucharadas de aceites al día.



¿Cómo puedo consumir menos grasas saturadas?

La mejor estrategia consiste no solo en limitar el consumo de grasas saturadas, sino en **reemplazarlas por grasas insaturadas, que son más saludables.**

Se ha demostrado en estudios que el cambio de grasas saturadas por insaturadas puede representar beneficios para la salud. Puede contribuir a reducir el colesterol LDL (colesterol “malo”) en la sangre. Además, puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Estas son tres cosas que puede hacer:

1. Averigüe cuántas calorías de grasas saturadas está consumiendo.

Puede usar la siguiente herramienta del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para tener una idea: SuperTracker.usda.gov/ (en inglés). Si las calorías de grasas saturadas representan más del 10 % de las calorías diarias que consume, busque cambios sencillos que pueda hacer hoy mismo y aumentelos con el tiempo.

2. Revise la etiqueta de información nutricional de los alimentos.

La etiqueta muestra las **grasas totales** separadas en **grasas saturadas y grasas trans**. También puede mostrar los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que son tipos de grasas insaturadas.

Preste atención a los tipos específicos de grasa que muestra la etiqueta. Escoja alimentos que no tengan grasas saturadas ni grasas trans, que las contengan en poca cantidad o que tengan en su lugar grasas insaturadas.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 230mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3. Haga algunos cambios saludables.

Reemplace alimentos y bebidas ricos en grasas saturadas por opciones más saludables.



Cocine con aceite de oliva en vez de cocinar con mantequilla o con margarina en barra



Prefiera la pechuga de pollo asada (sin piel) a la pechuga frita



Coma ensalada de frutas en vez de helado a la hora del postre

Puede seguir consumiendo alimentos y bebidas que contengan grasas saturadas, pero sírvase porciones más pequeñas o consúmalos con menos frecuencia. Por ejemplo, puede hacer lo siguiente:

- Reemplace parte de la carne o del pollo de la receta de tacos por pescado, frijoles u otras verduras.
- Prepare un salteado con menos carne y más verduras, y utilice una cantidad más pequeña de aceite.
- Limite los postres a ocasiones especiales y sírvalos en tazones y platos pequeños para fomentar el consumo de porciones más pequeñas.

¿Quiere aprender más acerca de las grasas saturadas y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que le dé resultado? Visite DietaryGuidelines.gov (en inglés) si desea más información sobre las *Pautas Alimentarias* y ChooseMyPlate.gov para ver recursos en Internet, recetas y mucho más.

¿Y las grasas trans?

Al igual que las grasas saturadas, las grasas *trans* pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Las compañías productoras de alimentos han disminuido la cantidad de grasas *trans* **artificiales** que agregan a los alimentos. Sin embargo, aún puede haber algo de grasas *trans* artificiales en alimentos envasados, como bocadillos, postres, pizzas congeladas, margarina y otros.

Las Pautas Alimentarias recomiendan comer y tomar la menor cantidad posible de grasas *trans* artificiales

En los productos lácteos y en la carne hay cantidades pequeñas de grasas *trans* **naturales.**

Las Pautas Alimentarias recomiendan disminuir el consumo de grasas *trans* naturales escogiendo productos lácteos descremados o semidescremados y cortes magros de carnes y aves.

